



5月予定献立表

月	火	水	木	金				
6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	7 ・ わかめごはん ・ れいわかロquette ・ ごもくまめ ・ とんじる	8 ・ ビビンバ ・ もずくスープ ・ あんにんどらふ	9 ・ むぎごはん ・ とりにくのレモンに ・ きりほしだいこんのカレーに ・ こまつなのみそしる ・ いちご	10 ・ ごはん ・ さばのわふうカレーに ・ ひじきのにもの ・ とりだんごじる				
					赤 大豆 鶏肉 昆布 豚肉 豆腐	赤 豚肉 卵 豆腐	赤 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 鯖 大豆 鶏肉 豆腐
					黄 米 油 じゃが芋 里芋	黄 米 油 ごま	黄 米 小麦 油 じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも
					緑 ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 大根 白菜 ねぎ	緑 ほうれんそう にんじん ねぎ 大豆もやし えのきだけ たけのこ キウイフルーツ パインアップル	緑 レモン 切干大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ 小松菜 いちご	緑 にんじん さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ 白菜
栄養量 小学部 625kcal・22.8g 中学部 708kcal・25.1g 高等部 761kcal・26.5g	栄養量 小学部 600kcal・26.4g 中学部 694kcal・29.1g 高等部 757kcal・31.2g	栄養量 小学部 601kcal・23.9g 中学部 713kcal・27.7g 高等部 763kcal・28.8g	栄養量 小学部 625kcal・25.5g 中学部 709kcal・27.8g 高等部 756kcal・29.1g					
13 ・ むぎごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものにくみそあえ ・ パインアップル	14 ・ スパゲティミートソース ・ アメリカンサラダ ・ ヨーグルト	15【みやぎ水産の日】 ・ ごはん ・ いわしのごまみそに ・ けせんめまさんツナいりのりずあえ ・ かにぱっとう ・ かぼちゃプリン	16 ・ ツイストパン ・ とりにくのトマトに ・ こふきいも ・ たまごとチーズのスープ ・ バナナ	17【食育の日給食】 ・ たけのこごはん ・ かつおのなんばんづけ ・ なのはなあえ ・ はるやさいのみそしる ・ いちご <small>香を味わおう</small>				
					赤 豆腐 豚肉 うずら卵 えび	赤 豚肉 牛肉 ヨーグルト	赤 いわし まぐろ水煮 かに 豆腐	赤 鶏肉 卵 チーズ
					黄 米 小麦 油 じゃがいも	黄 スパゲティ 油 ポテトチップス	黄 米 油 小麦粉	黄 パン 油 じゃがいも
					緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ パインアップル	緑 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン トマト アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし	緑 ほうれんそう もやし ごぼう にんじん 大根 白菜 にら かぼちゃ	緑 トマト 玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ 小松菜 えのきだけ バナナ
栄養量 小学部 615kcal・26.7g 中学部 711kcal・29.3g 高等部 775kcal・31.4g	栄養量 小学部 632kcal・26.9g 中学部 693kcal・29.3g 高等部 735kcal・30.7g	栄養量 小学部 599kcal・26.9g 中学部 701kcal・30.6g 高等部 747kcal・31.8g	栄養量 小学部 565kcal・25.9g 中学部 747kcal・32.6g 高等部 756kcal・33.1g	栄養量 小学部 572kcal・29.4g 中学部 663kcal・33.3g 高等部 726kcal・35.5g				
20 ・ ごはん ・ ぶたにくのごまいため ・ スナップえんどうマヨネーズぞえ ・ キャベツのみそしる ・ レモンムース	21 ・ しょくパン ・ メープルジャム ・ ハムチーズフライ ・ ほうれんそうソテー ・ ミネストローネ	22 ・ ごはん ・ ひじきいりちぐさやき ・ あつあげとキャベツのみそいため ・ けんちんじる	23 ・ ごはん ・ アジフライ ・ ミントマト ・ すきこんぶのにもの ・ にらたまじる	24 ・ チキンカレーライス ・ みそドレッシングサラダ ・ ゴールドキウイ				
					赤 豚肉 豆腐	赤 ハム チーズ ベーコン 大豆	赤 卵 鶏肉 豚肉 生揚げ 豆腐	赤 アジ 豚肉 卵 豆腐
					黄 米 油 ごま マヨネーズ ムース	黄 パン メープルジャム バター じゃがいも	黄 米 油 里芋	黄 米 油
					緑 玉ねぎ しめじ ピーマン スナップエンドウ キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ	緑 ほうれんそう とうもろこし しめじ にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト	緑 ねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン 大根 白菜 ごぼう	緑 ミントマト にんじん たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ えのきだけ にら
栄養量 小学部 592kcal・24.2g 中学部 677kcal・26.5g 高等部 733kcal・28.3g	栄養量 小学部 638kcal・23.4g 中学部 788kcal・28.1g 高等部 805kcal・28.7g	栄養量 小学部 565kcal・23.7g 中学部 656kcal・26.5g 高等部 715kcal・28.4g	栄養量 小学部 551kcal・22.5g 中学部 655kcal・26.1g 高等部 702kcal・27.4g	栄養量 小学部 623kcal・20.8g 中学部 719kcal・23.2g 高等部 778kcal・24.9g				
27 ・ むぎごはん ・ せんだいあおばぎょうざ ・ チンジャオロースー ・ わかめスープ ・ アセロラゼリー	28 ・ ごはん ・ いかのしょうがじょうゆやき ・ ちくぜんに ・ ふのりじる ・ わかばいろむしパン	29 ・ セルフホットドッグ (パン ウィンナーのケチャップに) ・ ツナマヨサラダ ・ クラムチャウダー	30 ・ ジャージャーめん ・ ひじきサラダ ・ メロン	31 ・ ごはん ・ しゃものいそフリッター ・ うのはないり ・ きゅうりのちゅうかあえ ・ わかたけじる				
					赤 豚肉 鶏肉 豆腐	赤 いか 鶏肉 豆腐	赤 ウィンナー まぐろ水煮 あさり ベーコン	赤 豚肉 鶏レバー ひじき チーズ
					黄 米 小麦 油 ゼリー	黄 米 里芋 じゃがいも ホットケーキミックス	黄 パン マヨネーズ じゃがいも バター	黄 中華麺 油
					緑 たけのこ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ 玉ねぎ えのきだけ	緑 たけのこ にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ ほうれんそう	緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム	緑 ねぎ 玉ねぎ にんじん にら たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし メロン
栄養量 小学部 604kcal・24.7g 中学部 718kcal・28.5g 高等部 769kcal・30.1g	栄養量 小学部 601kcal・26.1g 中学部 694kcal・29.9g 高等部 742kcal・31.3g	栄養量 小学部 650kcal・23.8g 中学部 857kcal・30.5g 高等部 879kcal・31.2g	栄養量 小学部 621kcal・26.3g 中学部 718kcal・29.2g 高等部 740kcal・30.4g	栄養量 小学部 603kcal・22.3g 中学部 745kcal・26.6g 高等部 792kcal・27.8g				

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。ぜひ御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、5月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひ御覧ください。

【5月の平均栄養量】

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	604kcal	714kcal	760kcal
たんぱく質	24.9g	28.4g	29.8g
脂質	19.6g	21.8g	22.5g
塩分	2.4g	2.7g	2.8g

※日々の栄養価は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を載せてあります。

【献立表の見方】

※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。

- 赤・・・おちに体をつくる食べ物
- 黄・・・おちにエネルギーのもとになる食べ物
- 緑・・・おちに体の調子を整える食べ物

※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。

